



Pick Your Path to Health

Violencia Doméstica

¿Alguna vez ha sido maltratada por su pareja? Si sabe lo que se siente que la persona que usted ama la maltrate usted no está sola.

Marta Echeverria también sabe lo que se siente. Ella fue víctima de violencia doméstica por 25 años.

"Recuerdo que no podía dormir y si me quedaba dormida me despertaba sobresaltada con la sensación que me estaba cayendo de la cama", relata Marta. Así pasó muchas noches, sin poder dormir ni descansar después de trabajar dos turnos, y más importante sin poder controlar su propia vida.

De acuerdo a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, conocidos como CDC por sus siglas en inglés, cada año aproximadamente 1,5 millones de mujeres son abusadas físicamente o violadas por su pareja. Aunque se considera que el número de mujeres latinas que reportan abuso doméstico es bastante bajo, la encuesta nacional de la victimización criminal, descubrió que alrededor de 4 de cada 1,000 mujeres latinas son abusadas por su pareja o su ex-pareja.

Si usted nunca ha hablado con nadie sobre su sufrimiento, aún es posible encontrar ayuda.

Su salud está en peligro

Muchas mujeres creen que pueden sobrevivir los golpes de sus esposos, pero ese no es siempre el caso. De acuerdo a la encuesta nacional de la victimización criminal, en 1995 casi 5,000 mujeres fueron asesinadas en los Estados Unidos y alrededor de la mitad de estos asesinatos fueron cometidos por un esposo, un ex-esposo, o un novio.

El abuso no tiene que ser letal para mandarla al hospital. Más de 500,000 mujeres van a la sala de emergencia de hospitales cada año por golpes y heridas causadas por abuso doméstico.

Estas víctimas también sufren daños emocionales. "Me tomó muchos años darme cuenta que todo lo que mi esposo me hacía estaba afectando mi salud," dice Marta. "Al principio me daban dolores de cabeza, dolor de

espalda que yo pensaba era el comienzo de reumatismo, y estaba aburrida todo el tiempo".

Para los dolores de cabeza Marta tomaba Tylenol, pero poco a poco se dió cuenta que su salud estaba peor de lo que ella se imaginaba. Decidió ir al doctor y después de una serie de exámenes médicos, el doctor le recetó calmantes para los nervios. Pero ella no se tomaba las pastillas por miedo que al dormirse su esposo le hiciera daño, cuenta ella.

Aguantando el abuso

Como muchas mujeres Marta creía que ésta era la vida que le había tocado vivir y que tenía que saber sobrellevarla. Pero el abuso no se puede ni se debe tolerar ya que su salud y su vida están en peligro.

Tenga en cuenta que el abuso no afecta solamente a la mujer. Los hijos e hijas también son afectados severamente, ya que el ser violento es más común en adultos que presenciaron o sufrieron abuso cuando eran pequeños. El buscar ayuda ahora, puede evitar que este comportamiento se propague en sus hijos y generaciones futuras.

Algunos hombres también hacen creer a algunas mujeres que son ellas las causantes de dicho comportamiento abusivo pero eso nunca es el caso. Las razones por la cual adultos se convierten en personas violentas pueden ser varias y muy complejas. De acuerdo a la Alianza Latina Nacional para Erradicar la Violencia Doméstica, estas razones pueden incluir la pobreza, el desempleo, bajo nivel educativo, y muchos más, pero esto no justifica el abuso. Además, estas razones se complican cuando son combinadas con el alcohol y las drogas.

Si usted sufre de abuso doméstico, toda su familia necesita ayuda incluyendo su pareja. Su pareja necesita hacer un esfuerzo para confrontar todos los problemas que lo están llevando a ser violento.

Busque ayuda

Afortunadamente, el doctor le hizo ver a Marta que si no buscaba ayuda para mejorar su situación, ella iba a sufrir trastornos emocionales tan severos que le iba a ser muy difícil recuperarse. "Si no hubiera hablado con mi doctor, yo nunca habría comprendido como el abuso de mi esposo afectó mi salud", dice ella.

Su doctor la refirió a una organización comunitaria que le proporcionó consejería a toda su familia, y después otra organización local que le ayudo con una orden de protección legal ya que incluso después de la consejería el abuso de su esposo continuó.

Marta cuenta que la decisión de eventualmente dejar a su esposo le ha permitido renovar su salud y su vida.

Como le paso a Marta, su devoción y amor a su familia puede que no le permita considerar apartarse de la persona que la abusa, pero la separación no es la única solución.

Así como Marta, considere usted todas sus opciones y busque soluciones paso a paso. Si su vida y la de sus hijos están en peligro, es necesario que busque ayuda inmediatamente. Dese cuenta que aunque usted tiene esperanzas que su pareja deje de ser violento por si mismo, esto puede que no sea posible al menos que él reciba ayuda.

Hable con su doctor. El buscar y recibir ayuda para usted y todos los miembros de su familia la mantendrán segura y la encaminaran hacia una vida saludable.

Recursos

Los siguientes son números telefónicos gratuitos, bilingües, y confidenciales:

- Para recibir información y consejos, lláme a la línea Nacional sobre la Violencia Doméstica at 1-800- 799-SAFE o al 1-800-787-3224 para personas sordomudas.
- Puede llamar a 1-866-Su-Familia (1-866-783-2645) para información sobre salud y referencias a agencias de salud en su comunidad.
- También lláme a la línea del Centro de Información Nacional de Salud para la Mujer al 1-800-994-WOMAN o al 1-888-220-5446 para personas sordomudas o visite la página de Internet a la siguiente dirección www.4woman.gov para información sobre ayuda disponible en su estado de residencia.

Escoja Su Camino Hacia la Salud, es una campaña nacional de salud de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Para mayor información sobre la campaña o para recibir un mensaje electrónico semanalmente con detalles para mejorar su salud, lláme gratuitamente a la línea bilingüe del

Centro de Información Nacional de Salud para la Mujer al 1-800-994-WOMAN o al TDD 1-888-220-5446. También puede visitar la página Internet en la dirección www.4woman.gov